

Музыкотерапия



Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции страхов, двигательных и речевых расстройств, проблем в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Первое упоминание о музыкотерапии можно найти в библейской легенде, где говорится, что **царь Саул** излечился от депрессии благодаря чарующим звукам арфы. Применяли «музыкальные снадобья» для лечения нервных болезней Гиппократ и Авиценна.

В 16 веке французский хирург Амбруаз Паре использовать музыкальное сопровождение в качестве анестезии. Этот опыт успешно переняли и современные немецкие врачи. Они доказали, что прослушивание композиций классиков и джазменов перед операцией может снижать дозы анальгина и новокаина в 2 раза.

Оказывается, любимая мелодия помогает не только строить и жить, повышает иммунитет, улучшает пищеварение, излечиться от язвы желудка и бронхиальной астмы.

Депрессия также не выдерживает напора целительных звуков. Кроме того, хорошая музыка улучшает память, оказывает положительное влияние на обмен веществ.

Последние исследования специалистов показывают, что с помощью музыки можно бороться с различными инфекциями. Например, после 45-минутного концерта из произведений Моцарта, Гайдна или Чайковского 30% болезнетворных микробов погибают. В планах врачей — включить музыку при лечении онкологических заболеваний.

Врачи — неонатологи для лечения своих маленьких пациентов использует произведения В.А. Моцарта («Маленькая ночная серенада», «Волшебная флейта»), Шуберта («Авэ Мария»), Штрауса («Вальсы»).

Но всё же, по мнению специалиста, никакие шедевры классики не сравнятся с пением мамы. Так что колыбельная — по-прежнему лучшее средство, чтоб успокоить своё чадо.

Доктор медицинских наук и кандидат психологических наук Михаил Лазарев предлагает с помощью музыки развивать ребёнка в утробе матери.

Такое общение на уровне звуков стимулирует у младенцев рост нейронов и оптимизирует интеллектуальные способности малышей. А побочный эффект от такой методики — врождённый абсолютный слух

Как же специалисты объясняют необыкновенно мощный эффект от воздействия музыкальных гармоний на человеческий организм?

Оказывается, во время пения у человека замедляются альфа — ритмы мозга, что и даёт нам ощущение покоя и умиротворения. **Звук** — это акустический сигнал. Он целенаправленно воздействует на клетки нашего организма, изменяя их электрохимическую активность. Музыка, как ритмический раздражитель, способна вызывать многочисленные телесные и двигательные реакции. Меняются интенсивность обменных процессов, дыхание, тонус головного мозга, кровообращение.

Приятная мелодия замедляет пульс, снижает давление, расширяет кровеносные сосуды, усиливает внимание, активизирует ЦНС и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Музыкальное удовольствие — ощущение подъёма — является результатом высвобождения эндорфинов. Эти гормоны счастья, вырабатываемые нашим мозгом, могут снимать боль и вызывать радостные чувства.

Творческое самовыражение помогает человеку, не позволяющему себе «слабостей», пережить состояние свободы, замкнутому — стать более общительным.

Так называемый универсальный язык человечества делает нас умнее. В течение года британские эксперты проводили **резонансную томографию мозга** среди добровольцев. Одна группа обучалась пению, игре на музыкальных инструментах, другая отказалась от таких занятий. Оказалось, что за это время у музыкантов отдел мозга, который отвечает за обмен информацией между полушариями, увеличился на четверть по сравнению с контрольной, не музыкальной группой. Такая тренировка мозга даёт человеку возможность быстрее соображать и более осмысленно принимать решения.

Итак, петь, играть на различных музыкальных инструментах и слушать музыку, безусловно, полезно. Даже если крохе ещё рано идти в музыкальную школу и он пока не готов к серьёзным занятиям, весёлые домашние уроки ему не помешают.

Звуковая разминка.

Всего несколько минут звуковой вибрации помогут быстро войти в нужное состояние: сконцентрироваться или расслабиться.

- Звук «**м-м-м**» эффективно снимает стресс.
- Звук «**а-а-а**» немедленно вызывает расслабление.
- Звук «**и-и-и**» - звуковой кофеин. После трёхминутного упражнения происходит стимуляция мозга и повышается активность организма.
- Звук «**о-о-о**» - средство мгновенной настройки организма на учёбу.

Заинтересовать ребёнка этим упражнением можно с помощью игры.



Музыкальная аптечка.

- Если ребёнок с трудом встаёт по утрам, используйте для пробуждения пьесу М.П. Мусоргского «Рассвет на Москва-реке» или «Утро» Э. Грига. Чтобы малыш отправился в детский сад или школу с хорошим настроением, пусть послушает «Марш» П.И. Чайковского из «Шестой симфонии».
- Младшим дошкольникам для уменьшения чувства страха полезно слушать фрагменты 6-й и 7-й симфоний Д.Д. Шостаковича. А лёгкие весёлые мелодии Ф. Листа, И. Штрауса и С.С. Прокофьева способны добавить им энергии.
- Если вас упрекают, что ваш ребёнок — «забияка», чаще слушайте с ним музыку, снимающую излишнюю агрессию: например, «Весну священную» И.Ф. Стравинского, «Лунную сонату» Л. Бетховена или «Скифскую сюиту» С.С. Прокофьева.
- Справиться с усталостью помогут «Зимние грёзы» П.И. Чайковского или «Песня Клары» из оперы Дж. Гершвина «Порги и Бесс».
- Ребёнку не хватает уверенности в себе? Пусть чаще слушает «Бранденбургские концерты» И.С. Баха или симфоническую поэму Ф. Листа «Прометей».
- Для профилактики утомляемости поставьте диск с музыкальными циклами П.И. Чайковского «Времена года» или М.П. Мусоргского «Картинки с выставки».
- Торжественные звуки марша повышают общий тонус организма, заставляют забыть про усталость.
- Произведения В. А. Моцарта, особенно фортепианные сонаты, влияют на кислотность желудочного сока — их полезно слушать во время обеда. А вот симфонии композитора активизируют умственную активность — они послужат благоприятным тихим фоном для выполнения домашних заданий.
- Положительное влияние на работу сердца оказывает скрипичная музыка — слушайте произведения А. Вивальди.

- Для профилактики детских страхов и неврозов подойдут «В пещере горного короля» Э. Грига, отрывок из «Детского альбома» П. И. Чайковского «Баба — Яга» или пьеса Р. Шумана «Дед Мороз».
- Справиться со стрессом поможет «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта.
- Перед сном полезно слушать концерты для скрипки Ф. Мендельсона, «Элегию» С.В. Рахманинова, «Лунный вечер» К. Дебюсси.

Прибегая к мощному оружию музыкотерапии, помните, что ни в коем случае нельзя навязывать ребёнку свои вкусы. Даже если вы наизусть знаете все сонаты Бетховена и можете их виртуозно сыграть, не стоит привязывать ребёнка к стулу и заставлять ими восторгаться. Это может дать обратный эффект.

Музыкотерапия должна быть ненавязчивой, но действенной.

Главное, чтобы целительная мелодия вызывала положительные эмоции и нравилась вашему ребёнку.